



Muffinki truskawkowo-bananowe

★★★★★ (29)

30 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

148 kcal / 1 porcję (99 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 150.00 kcal 7.5%	Białko 4.29 g 8.58%	Węglowod. 22.79 g 8.44%	Tłuszcze 4.89 g 6.99%	Błonnik 2.62 g 10.48%	GDA 7.5%
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------



Składniki

- Mąka pszenna graham, typ 1850 - 130g (szklanka)
- Banan - 120g
- Truskawki - 150g (szklanka)
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Proszek do pieczenia - 3g (⅓ łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaczynij do nagrzania piekarnika do temperatury 200°C i natłuszczenia foremek do babeczek.

KROK 2: Banana obierz ze skórki i rozgnieć widelcem. Truskawki umyj, usuń szypułki i także rozgnieć, ale w innym naczyniu.

KROK 3: Do dużej miski wsyp mąkę oraz proszek do pieczenia. W drugiej misce rozmąć jajko, dodaj oliwę, a następnie cały czas mieszając wlej maślankę. Dodaj rozgniecione banany.

KROK 4: Mokre składniki przetóż do miski z mąką i sodą. Całość zamieszaj i powoli dodawaj truskawki delikatnie łącząc je z masą.

KROK 5: Ciasto przetóż do foremek i wstaw do piekarnika. Piecz około 15-20 minut najlepiej z funkcją termoobiegu.

KROK 6: Po upieczeniu zarumienione babeczki pozostaw przez chwilę do ostygnięcia.

*Podawaj jako słodki podwieczorek w towarzystwie świeżych truskawek.

Smacznego!

